Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD



SEMANA

FASCÍCULO NÚMERO 6

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO

▸Semana del 15 al 19 de Octubre◂

LUNES 15



REDONDO ASADO CON SALSA DE MOSTAZA

MARTES 16



COLIFLOR CON BECHAMEL DE POLLO

MIÉRCOLES 17



CREMA DE LENTEJAS CON CONEJO FRITO

JUEVES 18



BROCHETA DE CERDO Y KAKI CON SALSA DE VINO

VIERNES 19



FILETES DE LENGUADO AL CAVA CON VERDURITAS

Redondo asado con salsa de mostaza

1 Meter tiras de tocino



CORTA el tocino y con un mechador, mete las tiras en el redondo. Cuando esté, salpimienta y dora en una sartén con un chorrito de aceite. Cocina a fuego vivo para que la carne tome color. Retira la carne a una fuente apta para el horno.

2 Cocinar la salsa



PICA dientes de ajo, cebollas, zanahoria y pimiento, y pon a dorar en la misma sartén. Agrega una cucharada de mostaza y brandy, flambea y añade el vino blanco. Mete la verdura y la carne en el horno a 200 grados y deja que se cocine 20 minutos.

3 Triturar las patatas



PELA, trocea y cuece las patatas con agua y sal. Deja que se cocinen 15-18 minutos. Pasa las patatas por el pasapurés y condimenta con sal y pimienta. Dora en una sartén con un poco de aceite, la manzana pelada y cortada en gajos .

4 Filetear el redondo



RETIRA la carne y corta en filetes. Tritura la salsa. Cubre el fondo de una fuente con el puré, coloca encima los gajos de manzana. Alrededor del puré, la carne fileteada y acompaña con la salsa. Espolvorea con perejil picado y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ **El redondo es un trozo de carne muy pulido y de buen aspecto. Se mecha antes de la cocción con unas tiritas de tocino y mientras se guisa, hay que vigilar para que no le falte líquido.**



LUNES 15/10/07

INGREDIENTES

6-8 personas

- 1 redondo de ternera de 1.500 gr.
- 150 gr. de tocino ibérico
- 3 patatas
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 1 manzana
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 cucharada de mostaza en grano
- Pimienta negra
- Perejil

Coliflor con bechamel de pollo

1 Limpiar la coliflor

LIMPIA la coliflor y separa los ramilletes. Pon a cocer la coliflor en la olla rápida con agua y sal. Deja que se cocine a fuego medio 5 minutos. Escurre y reserva.



2 Cortar la panceta



PICA la cebolla y ponla a pochar. Añade el pimiento verde, también picadito. Sazona y deja que se dore. Añade la panceta cortadita en dados, el picadillo de pollo y saltea.

3 Cocinar la bechamel

CUANDO la carne está casi a punto, agrega 3 cucharadas de harina y rehoga bien . Moja con la leche, salpimienta y deja que se cocine a fuego medio 5-10 minutos.



4 Verter la bechamel



COLOCA los ramilletes de coliflor en tarteras aptas para el horno, vierte encima la bechamel de verduras y carne. Hornea a 220 grados 5 minutos. Sirve bien caliente y decorado con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para evitar ese olor tan característico de la coliflor durante la cocción, introduce en el agua un trozo de pan impregnado en vinagre.**



MARTES 16/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 1 coliflor
- 400 gr. de carne de pollo picada
- 2 lonchas de panceta
- 100 gr. de queso
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- harina
- ½ l. de leche
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- perejil

El Ventero

Crema de lentejas con conejo frito

1 Cocinar las lentejas



CUECE las lentejas en una olla rápida con agua, una hoja de laurel y tres cucharadas de arroz. Trocea y añade cebolla, puerro y zanahoria. Sazona, cierra la tapa de la olla y deja que se cocine (al 2) 8-10 min. Tritura, cuela y reserva.

2 Rebozar el conejo



TROCEA el conejo en trozos pequeños. Salpimienta los trocitos, pasa por harina, huevo batido y semillas de sésamo.

3 Freír el conejo



FRÍE el conejo en una sartén con abundante aceite. Retira a un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

4 Servir con la crema



PON la crema en un plato sopero y acompaña con unos trocitos de conejo. Decora el plato con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Si queremos cocinar el conejo con días de antelación, es conveniente hacerlo con hierbas aromáticas para conservarlo más tiempo.



MIÉRCOLES 17/10/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- 200 gr. de lentejas
- 1 conejo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de arroz
- harina, huevo batido y semillas de sésamo (para rebozar)
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 hoja de laurel
- perejil

Brocheta de cerdo y kaki con salsa de vino tinto

1 Hacer la salsa de vino



VIERTE el vino en una sartén y agrega el azúcar. Remueve y deja que hierva a fuego moderado hasta que reduzca a la mitad y tenga cuerpo la salsa. Añade las hojas de menta en el último momento.

Cortar los kakis 2



RETIRA los dos extremos de los kakis y córtalos por la mitad. Reserva. Prepara unos tacos de jamón que tengan la misma altura que las rodajas de kaki. Salpimienta la carne.

3 Montar las brochetas



MONTA la brocheta: ensarta en cada palo dos trozos de carne (con cuidado de que no queden muy pegados), una rodaja de fruta y otros dos tacos de carne. Así hasta cuatro brochetas.

Cocinar las brochetas 4



COCINA las brochetas en la barbacoa. Sírvelas en una fuente y salsea. Decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ El kaki de color rojo es dulce, no empalaga y se pela fácilmente. Se toma con tenedor.



JUEVES 18/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 600 gr. de carne de cerdo
- 2 kakis
- ¼ l. de vino tinto
- 100 gr. de azúcar
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- unas hojitas de menta
- pimienta negra
- perejil

rror de traducc

FAGOR

Filetes de lenguado al cava con verduritas

1 Filetear el lenguado



LIMPIA los lenguados y saca los filetes. Haz un caldo en una cazuela con agua, las espinas y las cabezas y una rama de perejil.

Cocinar la salsa 2



PARA la salsa, vierte la nata en una cacerola y agrega una copa de cava, tres cacillos de caldo y la nata líquida. Abre las ostras y agrega a la salsa de nata el caldo de su interior. Deja reducir a fuego moderado durante 15-29 minutos.

3 Cocinar los ajetes



CORTA en bastoncitos los ajetes y ponlos a dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Limpia y corta en cuartos los champiñones, agrega a la sartén. Deja que se cocinen a fuego moderado.

Enrollar los lomos 4



SALPIMIENTA los lomos. Enróllalos en espiral con la piel para dentro. Coloca en una placa. Moja con aceite y cava. Hornea a 180-200 grados 5-8 min. Coloca las popietas en una fuente, salsea, y sirve con champiñones y ostras. Decora con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ **Para abrir las ostras fácilmente, meterlas en una bolsa de plástico e introducirlas en el congelador 30 minutos.**



VIERNES 19/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lenguados de ración
- 2 copas de cava
- 1 vaso de nata liquida
- 6 ostras
- 100 grs. de champiñones
- 8-10 ajetes frescos
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil